



CAMOTES, BAJOS EN SODIO, ENLATADOS

Fecha: Agosto 2012

Código: 100316



DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- Los camotes enlatados dorados, amarillos, o de variedad mixta son clasificados Grado A por USDA.
- Los camotes enlatados son un alimento bajo en sodio.
- Los camotes enlatados vienen enteros o cortados, y se envasan en almíbar ligero.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- Los camotes enlatados vienen envasados en latas de 15 ½ onzas, lo que rinde alrededor de 1 ½ taza o alrededor de 3 ½ porciones (porciones de ½ taza).

ALMACENAMIENTO

- Almacene las latas de camote sin abrir en un lugar fresco, limpio y seco.
- Almacene el restante de camote abierto en un recipiente cerrado herméticamente que no sea metálico y refrigérela.
- Busque la fecha en la lata que indique “Mejor si se usa por” o “Mejor si se usa antes de”.
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de FDD: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN/COCCIÓN

- Los productos enlatados están completamente cocidos, por lo que es seguro comerlos sin cocinar.
- Si se calienta, sívala de inmediato o refrigere las sobras en un recipiente que no sea metálico.

USOS Y RECOMENDACIONES

- Sirva los camotes calientes, o úselos en una variedad de sopas o alimentos horneados tales como pasteles, galletas, panes, y muffins.
- Añada sabor a los camotes enlatados mezclándolos con limón rallado o cáscaras de naranja, pasas, piña enlatada (escurrida), o nueces.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- ½ taza camotes enlatados cuenta como ½ taza en el Grupo de Vegetales de “MyPlate.gov”. Para una dieta de 2,000-calorías, la recomendación diaria es alrededor de 2 ½ tazas de vegetales.
- ½ taza de camotes enlatados proporciona más del valor diario de vitamina A.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- Si una lata está goteando o los extremos están abultados, **deseche la lata**.
- Si la comida en lata tiene mal olor, o el líquido se sale súbitamente al abrirla, **deseche la lata**.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: ½ taza (98g) de camotes, bajos en sodio, enlatados

Cantidad Por Porción

Calorías 110 **Calorías de Grasa** 5

% de Valor Diario*

Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 40mg	2%
Total de Carbohidratos 25g	8%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcar 6g	
Proteína 1g	
Vitamina A 180%	Vitamina C 20%
Calcio 2%	Hierro 6%

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

HAMBURGUESAS DE CAMOTE

RINDE ALREDEDOR DE 6 PORCIONES

Ingredientes

- 1 lata (alrededor de 15 onzas) camotes bajos en sodio
- 1 taza migas de pan trituradas
- 1 cucharada aceite vegetal

Preparación

1. Coloque los camotes en un tazón mediano y macháquelos con un tenedor.
2. Ponga las migas de pan trituradas en un tazón pequeño.
3. Forme con los camotes 6 hamburguesas pequeñas.
4. Ruede cada hamburguesa en pan rallado.
5. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
6. Dore cada hamburguesa por ambos lados en aceite.

Recomendaciones

Pruebe añadir a los camotes un poco de manzana finamente picada.

Información Nutricional para 1 porción de Hamburguesa de Camote					
Calorías	160	Colesterol	0mg	Azúcar	5g
Calorías de la Grasa	30	Sodio	160mg	Proteína	3g
Grasa Total	3.5g	Total de Carbohidratos	30g	Vitamina A	303 ER
Grasa Saturada	0g	Fibra Dietética	3g	Vitamina C	7mg
				Calcio	44mg
				Hierro	1mg

Receta adaptada de "SNAP-ED Connection Recipe Finder"

PURE DE CAMOTE Y PERAS

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 2 latas (alrededor de 15 onzas cada una) camote bajo en sodio, escurrido
- 1 lata (alrededor de 15 onzas) peras, escurridas
- 1/3 taza azúcar morena, compacta (o 1/3 taza de azúcar regular)
- 1/4 taza margarina, suavizada
- 1/4 cucharadita canela

Preparación

1. Coloque los camotes en un tazón grande para mezclar. Agregue las peras, azúcar, margarina y la canela y mezcle hasta que se combinen bien. Macháquelos completamente con un tenedor.
2. Colóquelo en un plato apto para microondas con tapa y caliente en nivel alto por unos 4 minutos, revuelva.
3. Caliente en nivel alto por 1 a 3 minutos adicionales o hasta que se caliente uniformemente.

Información Nutricional 1 porción de Puré de Camote y Peras					
Calorías	230	Colesterol	0mg	Azúcar	21g
Calorías de Grasa	50	Sodio	95mg	Proteína	1g
Grasa Total	6g	Total de Carbohidratos	44g	Vitamina A	545 ER
Grasa Saturada	1g	Fibra Dietética	4g	Vitamina C	12mg
				Calcio	29mg
				Hierro	1mg

Receta adaptada de "Allrecipes.com, submitted by Taste of Home Test Kitchen".